



## Centrum Aktywności Seniorów LEMON

adres - Lemon Fitness, ul. Ludwinowska 11/p-1 30-331 Kraków,

dzielnica Dębniki

kontakt – tel. 733 999 785

e-mail caslemon2@gmail.com

### CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	08:00-12:00
wtorek	08:00-12:00
środa	08:00-12:00
czwartek	08:00-12:00
piątek	08:00-12:00

### OBOWIĄZUJE OD 1 listopada 2022

### HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH - listopad 2022

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	09:30-10:30	Kurs historii miasta Krakowa	7,14,21,28.11
	10:30-11:30	Kurs historii sztuki	7,14,21,28.11
wtorek	8:00-8:45	Aqua Aerobic /wolontariat/	8,15,22,29.11
	10:15-11:00	Zajęcia taneczne	8,15,22,29.11
	12:45-13:30	Nauka pływania	8,15,22,29.11
środa	12:00-13:00	Kurs języka obcego /poziom podstawowy/	2,9,16,23,30.11

środa	13:00-14:00	Kurs języka obcego /poziom zaawansowany/ /wolontariat/	2,9,16,23,30.11
czwartek	9:00-9:45	Zajęcia ogólnorozwojowe – gimnastyka	3,10,17,24.11
	10:00-10:45	Zajęcia ogólnorozwojowe – zdrowy kręgosłup	3,10,17,24.11
	11:00-12:00	Kurs rękodziela i florystyki	3,10,17,24.11
piątek	09:00-10:00	Kurs urządzeń mobilnych	4,18,25.11
	10:15-11:00	Zajęcia ogólnorozwojowe – zdrowy kręgosłup	4,18,25.11
	10:00-11:00	Gry stolikowe i multimedialne /wolontariat/	4,18,25.11
	11:15-12:00	Aqua Aerobic	4,18,25.11

### **ZAJĘCIA DODATKOWE listopad 2022**

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
codziennie	10:00-14:00	Kawiarenka senioralna	
24	7:00-19:00	Wycieczka do Chochołowa	
28	10:00-11:00	Spotkanie integacyjno-organizacyjne	

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*